

1月 きゅうしょくだより

— 1月号 さいこうこどもえん —



2021年がスタートしました。今年も1年、子ども達に喜んでもらえるおいしい給食やおやつを作っていきたいと思ひます。また、子ども達が健康で食べ物を美味しく食べられる楽しい食事の環境が更に良い1年であるように、給食を作る私達・保育教諭の先生・職員そしてご家庭、皆で協力していけたらと思ひます。今年もよろしくお祈ひします。

1月に入り、風邪や感染症もピークになる頃です。丁寧なうがい・手洗いはもとより、食生活の管理も重要で、寒さに負けないように、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

—1月の目標— ～ 栄養バランスのとれた食事をしましょう ～

？栄養バランスの良い食事ってどんな食事？
 ↳ 主食・主菜・副菜が揃った食事の事です。

「**主食**」： ご飯・パン・麺類など主に糖質を多く含む食品のことです。人間の体では大切なエネルギー源となります。

「**主菜**」： 肉・魚・卵・大豆・大豆製品など主にたんぱく質を多く含む食品がメインとなった料理の事を言います。人間の体では大切なたんぱく質源となります。

「**副菜**」： 野菜・海藻・きのこ類がメインとなる料理を言います。ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源となるものです。

「**乳製品**」： 1日1回程度、加えることでバランスの良い食事になります。牛乳、チーズ、ヨーグルトを朝食で活用すると摂取しやすいです。

「**果物**」： 1日1回程度加えることでバランスの良い食事になります。みかん、りんごなど旬の果物を取りましょう。

栄養バランスの良い食事の基本

主食・主菜・副菜をそろえて



食事バランスガイド



※ 行事食について知りましょう！

1/7 「七草粥」

冬には野菜が不足します。それを補うために春一番に目を出す七種の野菜をおかゆに入れて食べます。家族が健康に過ごせるようにとの願いが込められています。「七草」の頃、野に出てきた若葉は緑黄色野菜であり薬効があるとされています。

「せり」...便秘・風邪予防・利尿作用

「なずな」...肝臓病や高血圧の予防

「はこべら」...腫れや痛み止めに効く



★こども園でも、1月8日に合同七草で「七草粥」を給食で作ります。七草を見る機会もあります。是非、ご家庭でも七草にふれたり、一緒に七草粥を食べたりしてみてください。

1/11 「鏡開き」

お正月にお供えをした鏡餅を雑煮や汁粉にして食べ、家の円満を願います。切腹を想像させてしまうことから、小さく分ける時には木槌や手で割ったと言われます。お供えをした餅はこの日においしく頂きましょう。

鏡開き



～ 12月の誕生会メニュー紹介 ～



～12月誕生会メニュー紹介～

12月は、カレーピラフ、ハンバーグ、ほうれん草の和え物、人参グラッセ、豆乳スープを作り、オレンジを盛り付けました。カレーピラフはレーズンを入れて鉄分補給ができるように、ハンバーグは免疫を高めコロナウイルスや風邪に負けないように栄養満点に仕上げました。可愛く盛り付け、子ども達も喜んでくれたのでよかったです。

来月のメニュー紹介もお楽しみに♪

12月うまれのおともだちのしょくじふうけい



12月7日より入園しました。12月14日がお誕生日でした。先月紹介できなかった為今月紹介させていただきます。

楽しい園生活を過ごしてね



1月うまれのおともだちのしょくじふうけい

